

УДК 796.921

В 18



Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. П. Савин,

заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта Н. П. Симонян

*Издано в рамках подпрограммы «Развитие футбола
в Российской Федерации на 2008 – 2015 гг.» Федеральной
целевой программы «Развитие физической культуры
и спорта в Российской Федерации на 2008 – 2015 гг.»*

Варюшин В. В.

В 18 Тренировка юных футболистов : учебное пособие / В. В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2009. – 112 с.
ISBN 978-5-9746-0135-4

В учебном пособии приведена общая характеристика и анализ направлений современной системы подготовки юных футболистов, рассмотрена система спортивных соревнований. Основой издания настоящей книги послужили современный отечественный и зарубежный опыт, собственные исследования, данные научных экспериментов, которые в течение многих лет проводились в Высшей школе тренеров Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Книга предназначена для детских тренеров, студентов университетов физической культуры, слушателей Центра подготовки и переподготовки тренерских кадров по футболу и может служить практическим пособием при проведении занятий с группами начальной подготовки, предварительной подготовки и начальной специализации в ДЮСШ по футболу.

Пособие рекомендовано преподавателям физической культуры для проведения занятий в общеобразовательных школах.

УДК 796.921

978-5-9746-0135-4

© Издательство «Физическая культура»

(оригинал-макет), 2009

© Варюшин В. В., 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные обозначения.....	3
Введение	4
Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.....	7
1.1. Взаимосвязь всех видов подготовки.....	7
1.2. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс.....	8
1.3. Методы организации занимающихся	10
1.4. Методика программированного обучения основам техники футбола	11
1.5. Формы занятий.....	12
Глава 2. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	16
2.1. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков младшей возрастной группы	16
2.2. Особенности подготовки и планирования учебно- тренировочных занятий футболистов детской и младшей подростковой групп.....	17
2.3. Методические рекомендации для групп начального обучения	30
2.4. Анатомо-физиологические особенности организма подростков средней и старшей возрастной групп	31
2.5. Подготовка футболистов средней подростковой группы	33
2.6. Методические рекомендации для средней и старшей подростковой группы	57
2.7. Основы тактической подготовки юных футболистов	58
2.8. Групповые тактические действия	64
2.9. Недельный рабочий план и примерные конспекты тренировочных занятий на неделю (микроцикл) в период учебного года и летних каникул старшей подростковой группы.....	66
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ТУРНИРОВ, ИГР В ВОЗРАСТЕ 7-12 ЛЕТ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МНОГОЛЕТНИЙ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	68
Приложения.....	79
Библиографический список.....	110
	111